

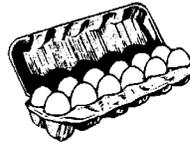
Escogiendo los Alimentos del WIC

Encontrar los alimentos del WIC en el supermercado no es tan difícil si sigue estos consejos:

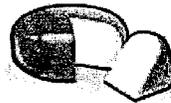


Todos los cereales del WIC son ricos en hierro y bajos en azúcar. Los cereales permitidos en WIC están en la lista de alimentos aprobada por WIC. Cereales vienen empacados en cada paquete para asegurarse de que el total de las onzas son iguales o menos de las que están en su cheque.

$12+12+12=36$ onzas
$20+15=35$ onzas
$18+18=36$ onzas



Escoja únicamente el más barato huevos blancos grandes, grado A o AA.



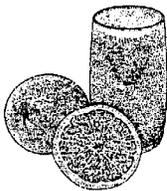
Compre la marca más barata de los quesos permitidos por el WIC que aparecen en la lista de los alimentos aprobados por el WIC. Pedazos de queso son vendidos en diferentes pesos. Escoja paquete de una libra. Si usted quiere queso Cheddar compre el más barato no importa que sabor (suave, medio o fuerte). Queso americano puede ser comprado en tajadas, si las tajadas no son empacadas individualmente.



Este seguro de escoger un frasco de 18 onzas de crema de cacahuete. Compre solamente suave o crema de cacahuete sin mermelada, mermellos o sabores añadidos.



Los cheques del WIC se pueden usar para comprar leche sin grasa, reducida o completa. Compre leche líquida solamente en el tamaño que aparece en el cheque. Si su cheque dice evaporada o leche en polvo descremada compre la cantidad que está en su cheque. Compre la marca más barata del tipo de leche que usted escogió.



Los jugos de WIC son 100% jugo de fruta no azucarado con vitamina C añadida. Mire en su lista de los productos aprobados por el WIC para ver cuáles marcas de jugo puede comprar. No se permiten sustitutos.



Escoja la marca más barata de cualquier tipo de frijoles, chicharos o lentejas secas. Evite aquellos con sabores, especias o granos añadidos.



Formula infantil para los bebés del WIC tienen que estar fortificadas con hierro. Asegúrese de comprar la formula mencionada en el cheque. Si quiere cambiar la formula hablese su oficina local del WIC.



Escoja el cereal infantil más barato que no tenga fruta o formula añadida.

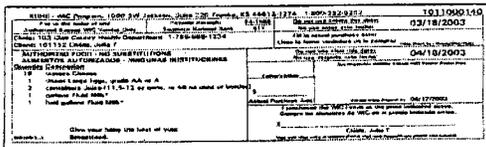
Guia Para Utilizar Los Productos Del WIC

No esta seguro de como utilizar los cheques del WIC en el supermercado? Siga estos consejos:

Compre los alimentos del WIC solamente en los supermercados donde usted vea este en la puerta o en la ventana.

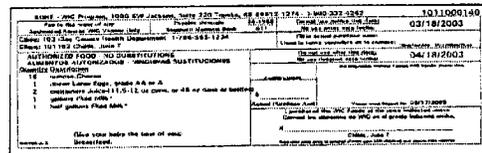


Nunca use un cheque ante del primer dia para usarlo o despues del ultimo dia para usarlo. Usando cheques antes o despues de estas fechas puede causarle terminacion del programa.



Ponga juntos los alimentos de acuerdo a como estan en el cheque. Mantenga los alimentos del WIC separados de los otros alimentos que usted podria comprar.

El cajero registrara los alimentos y pondra la cantidad total de la compra de los alimentos del WIC. Despues que el cajero ha llenado esta cantidad, firme y ponga la fecha en el cheque.



Lleve la lista de los alimentos del WIC con usted cuando vaya a comprar los alimentos del WIC.



Antes de llegar a la caja, mire otros vez la fecha en la parte de arriba del cheques que usted este planeando usar. Ponga todos los alimentos del cheque juntos cuando llegue a la fila para pagar. Ponga el cheque encima de esos alimentos.



Sea cortez con los empleados del supermercado. Ser rudo con los empleados se le podrian quitar los cheques del WIC. Si usted tiene algun problema, llame a su oficina del WIC.

Si usted no es capaz de roger sus cheques o comprar su alimentos del WIC, alguien mas puede comprarlos por usted. Llame a su oficina del WIC para saber como.

Si usted perde sus cheques, llame a su oficina local inmediatamente.

Se esta mudando? Llame a su oficina de WIC.